

Заведующий _____ Г.Г. Вахрушева

ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ (2-х недельное)

МБДОУ «Июльский детский сад

Весеннее дети 3-7 лет
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню на 1 неделю понедельник (сад)



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						С
хлеб	Хлеб с маслом	29	2,4	4,8	8,7	87	-
70/4	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,4	6,03	26,3	176	0,34
117/а	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,4	171	1,07
	Всего завтрак	409	13,0	17,23	57,40	434	1,41
	2-й завтрак						
140/1	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Всего 2-й завтрак	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Обед						
164	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,22	3,55	6,93	61,8	3,84
028/6	Борщ с картофелем, капустой сметаной и мясом	180	4,15	4,76	8,32	93	5,64
93/1	Гуляш из отварной мяса	80	11,65	9,95	5,17	157	0,85
75/5	Вермишель отварная	130	4,6	5,9	29,7	187	0
124/6	Компот из свежих яблок	180	0,07	0,07	14,3	58	11,6
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0,6	15	78	0
	Всего обед	700	27,23	25,31	90,52	692,8	21,93
	Подник						
153/2	Булочка ванильная	60	4,5	4,3	31,8	187	0
127	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	7,38	101	1,08
	Всего подник	240	9,54	10,06	39,18	288	1,08
	Всего за 1 неделю понедельник	1449	50,18	53,01	197,19	1451,80	41,11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг)
			Белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						С
027/7	Хлеб с сыром	20/10,0	3,9	2,4	8,2	70	0,2
081	Пудинг из творога с изюмом	110	14,1	9,8	15,2	207	0,43
стущ	Молоко стущенное	20	1,44	1,7	11,2	65	0,2
126/1	Кофейный напиток на молоке	200	4,59	5,04	51,21	147	0,79
	Всего завтрак	360	24,03	18,94	85,81	489	1,62
	2-й завтрак						
162	Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	68	0,6
	Всего 2-й завтрак	100	5,0	1,5	8,5	68	0,6
	Обед						
077/1	Салат «Ромашка»	60	1,03	5,82	7,35	83	3,61
159/3	Суп лапша -домашняя	180	2,32	1,92	12,08	75	0,28
048/1	Капуста тушеная	150	3,48	6,67	11,6	120	28,3
110/а	Суфле из отварной курицы	70	7,5	11,2	3,42	250	0,08
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,6	15	78	0
122/8	Компот из свежих яблок и изюма	180	0,48	0,03	19,27	78	6,3
	Всего обед	710	20,35	26,72	79,82	742	38,57
	Полдник						
95	Запеканка «Загадка» из пирог	70	9,8	5,8	6,3	116	7,4
хлеб	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0
печень	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0
132/4	Чай сладкий	150	0,09	0,02	8,92	32	0,02
	Всего полдник	250	12,24	8,34	23,64	214	7,42
	Всего за 1 неделю вторник	1420	61,62	54,0	197,77	1513,0	48,21

Весеннее

Меню на 1 неделю среда (сад)

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг)
			белки	жиры	углеводы		С
	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0
067/5	Суп молочный с вермишелью	200	5,94	7,85	22,78	196	0,78
134	Чай с молоком	200	2,8	3,04	16,1	103	0,54
	Всего завтрак	420	10,44	11,21	46,28	338	1,32
	2-й завтрак						
140/1	Яблоко	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Всего 2-й завтрак	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Обед						
018/а	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,9	3,2	4,5	55	2,2
030/4	Щи из свежей капусты с курицей	180	4,1	5,8	5,8	92	8,2
181/1	Суфле из рыбы	70	6,9	8,0	2,7	94	0,5
056	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	18,02	121	9,0
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,4	13,4	78,4	0,02
122/6	Компот из кураги	180	0	0	24,2	97	0,72
	Всего обед	710	20,34	22,58	79,72	595,40	20,64
	Подник						
137/1	Оладьи с яблоками	80	5,8	3,96	27,02	158	1,45
130/1	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,6	87	1,6
	Всего подник	280	6,56	3,96	47,62	245	3,05
	Всего за 1 неделю среда	1510	37,75	38,16	183,71	1223,40	41,70

Всесеннее

Меню на 1 неделю четверг (сад)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)
			белки	жиры	углеводы		С
	Завтрак						
хлеб	Хлеб с маслом	29	2,4	4,8	8,7	87	0
077/2	Омлет натуральный	150	11,8	13,6	4,8	188	0,3
117	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,4	171	1,07
	Всего завтрак	379	20,4	24,80	35,90	446	1,37
	2-й завтрак						
120/1	Снежок	100	3,1	2,5	10,9	78	0
	Всего 2-й завтрак	100	3,1	2,5	10,9	78	0
	Обед						
144/3	Салат « Неженка»	60	0,55	2,8	7,56	53	30,1
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	180	7,1	3,5	11,2	104	5,3
106/2	Тефтели мясо-крупянные	70	8,84	6,64	4,53	118,3	0,56
73/1	Роту из овощей со сметанным соусом	150	2,79	11,2	17	179	0
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,6	15,0	78	0
122/6	Компот из сухофруктов (курага)	180	0	0	25	97	0
	Всего обед	710	24,82	25,22	91,39	687,3	35,96
	Полдник						
050/2	Котлеты морковные	80	2,7	4,1	11,3	92	16,2
повидло	Повидло	20	0,1	0	13,80	5,3	0
хлеб	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	
	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	41	0,02
	Всего полдник	290	7,35	4,29	39,45	206	16,22
	Всего за 1 неделю четверг	1579	52,07	56,81	177,64	1417,3	53,55

Весеннее				Меню на 1 неделю пятница (сад)			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг) С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
027/7	Хлеб с сыром	20/10	3,9	2,4	8,2	70	0,2
068/6	Каша пшенная	180	5,5	7,3	20,4	172	0,6
132/4	Чай сладкий	200	0,1	0,03	11,9	43	0,03
	Всего завтрак	410	9,5	9,73	40,5	285	0,83
	2-й завтрак						
140/1	Яблоко свежее	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Всего 2-й завтрак	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Обед						
018/а	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	3,2	4,5	55	2,2
034/6	Суп картофельный с мак изд и курицей	190	6,16	5,92	13,66	132	4,65
056/а	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	18,02	121	9
95	Запеканка «Загадка» из печени	70	9,8	5,8	6,3	116	7,4
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,6	15,0	78,0	0
130/1	Сок фруктовый	200	0,76	0	20,6	87	1,6
	Всего обед	740	26,46	20,70	89,18	647	24,85
	Полдник						
082/а	Суфле из творога	80	11,44	7,18	9,82	154	0,2
сгущ	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65	0,2
122/6	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0	0	25	97	0
	Всего полдник	280	12,88	8,88	46,02	316	0,4
	Всего за 1 неделю пятница	1530	49,25	39,72	185,79	1293,0	42,77

Весеннее

Меню на 2 неделю понедельник (сад)

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг)
			белки	жиры	углеводы		С
	Завтрак						
	Хлеб с маслом	29	2,4	4,8	8,7	87	0
067/3	Каша из овсянных хлопьев молочная жидкая	180	5,5	8,9	19,5	172	0,7
126/2	Кофейный напиток на молоке	200	4,59	5,04	51,21	147	0,79
		409	12,49	18,74	79,41	406	1,49
	2-й завтрак						
162	Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	68	0,6
	Всего 2-й завтрак	100	5,0	1,5	8,5	68	0,6
	Обед						
144/3	Салат «Неженка »	60	0,55	2,8	7,56	53	30,1
044/1	Свекольный со сметаной	180	1,65	2,76	10,92	75	4,96
056	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	18,02	121	9
154/в	Котлета «Детская»	70	10,7	12,1	8,01	172	0,28
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,6	15,0	78	0
130/1	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,76	0	20,6	87	1,6
	Всего обед	730	22,5	23,44	91,21	644	45,94
	Полдник						
54-2в	Коржик молочный	60	5,9	6,5	31,5	225	0,03
молоко	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113	2,7
	Всего полдник	260	12,0	11,9	41,6	338	2,73
	Всего за 2 неделю понедельник	1499	51,99	55,58	220,72	1456,0	50,76

Весеннее

Меню на 2 недели вторник (сад)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг)
			белки	жиры	углеводы		С
	Завтрак						
001/6	Хлеб с повидлом	20/20/4	2,3	3,6	27,4	134	0,1
067/3	Каша манная молочная жидкая	180	5,2	6,2	25,6	179	0,41
134/3	Чай сладкий с молоком	200	2,8	3,04	16,1	103	0,54
	Всего завтрак	424	10,3	12,84	69,10	416,0	1,05
	2-й завтрак						
120/1	Снежок	100	3,1	2,5	10,9	78	0
	Всего 2-й завтрак	100	3,1	2,5	10,9	78	0
	Обед						
004/2	Икра свекольная или морковная	60	1,09	4,28	6,38	68	3,41
59	Агырчышыл (рассолыник удм. блюдо)	180	3,78	2,16	10,26	75,8	21,64
094/3	Жаркое по - домашнему	180	10	10,1	23,4	225	12,4
122/6	Компот из кураги	180	0	0	24,2	97	0,72
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,6	15,0	78,0	0
	Всего обед	670	20,41	17,62	90,34	601,8	38,17
	Полдник						
181	Суфле из рыбы	80	8,9	7,9	3,2	111	0,58
Хлеб	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0
	Праник						
124/5	Компот из свежих яблок	40	3,01	4,42	9,44	93	0
	Всего полдник	180	0,07	0,07	14,3	58	11,6
	Всего за 2 недели вторник	310	12,83	12,55	30,64	282	12,18
	Всего за 2 недели вторник	1507	46,64	45,81	200,98	1377,80	51,40

Весеннее

Меню на 2 недели среда (сад)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг)
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
083/5	Сырники творожные запеченные	110	18,5	13,4	14,1	252	0,2
хлеб	Хлеб пшеничный	25	2,1	0,4	9,3	49	0
сгущ	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65	0,2
126/2	Кофейный напиток на молоке	200	4,59	5,04	51,21	147	0,79
	Итого завтрак	355	26,63	20,54	85,81	513	1,19
	2 завтрак						
140/1	Яблоко свежее	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Всего 2-й завтрак	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Обед						
164	Салат картофель. с зеленым горошком	60	1,22	3,55	6,93	61,8	3,84
035/3	Суп гороховый с мясом	180	7,4	4,1	14,7	116	2,5
	Рулет из говядины с яйцом	70	11,1	7,46	4,48	129	-
048/1	Капуста тушеная	150	3,48	6,67	11,6	120	28,3
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,6	15,0	78,0	0
124/5	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	0,07	0,07	14,3	58	11,6
	Всего обед	710	28,81	22,93	78,11	620,80	46,24
	Полдник						
177	Шанежка наливная с яйцом	60	5,3	2,3	26,0	145	0
122/10	Компот из изюма и кураги	200	0,92	0,03	24,23	98	0,9
	Всего полдник	260	6,22	2,33	50,23	243,0	0,9
	Всего за 2 недели среда	1425	62,07	46,21	224,24	1421,80	65,02

Весеннее

Меню на 2 неделю четверг (сад)

№ реч.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг)
			белки	жиры	углеводы		С
	Завтрак						
	Хлеб с маслом	25/4	2,4	4,8	8,7	87	0
066/4	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	180	5,0	7,5	21,4	169	0,7
134	Чай сладкий с молоком	200	2,8	3,04	16,1	103	0,54
	Всего завтрак	409	10,2	15,34	46,20	359	1,24
	2-й завтрак						
162	Йогурт	100	5,0	1,5	8,5	68	0,6
	Всего 2-й завтрак	100	5,0	1,5	8,5	68	0,6
	Обед						
077/1	Салат «Ромашка»	60	1,03	5,82	7,35	83	3,61
037/6	Суп крестьянский с мясом и сметаной	180	4,23	4,65	9,25	96	5,77
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0
104/1	Суфле из отварного мяса запеченное	70	13,7	14,6	4,3	203	0,2
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,6	15,0	78,0	0
122/10	Компот из изюма и кураги	180	0,92	0,03	24,23	98	0,9
	Всего обед	710	33,72	32,48	107,23	849,7	10,48
	Полдник						
95	Запеканка загодка (из пшеницы)	80	11,2	6,62	7,21	133	8,46
132/4	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	41	0,02
печенье	Печенье сахарное	20	1,5	2,36	4,72	46	0
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,16	3,7	20	0
	Всего полдник	290	13,65	9,17	26,28	240	8,48
	Всего за 2 неделю четверг	1509	62,57	58,49	188,21	1516,7	20,80

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал.)	Витамины (мг)
			белки	жиры	углеводы		С
	Завтрак						
027/6	Хлеб с сыром	20/10	3,9	2,14	8,2	70	0,2
033/а	Суп молочный с вермишелью	200	5,94	7,85	22,78	186	0,78
134/4	Чай сладкий	200	0,1	0,03	11,9	43	0,03
	Всего завтрак	430	9,94	10,28	42,88	299	1,01
	2-й завтрак						
140/1	Яблоко свежее	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Всего 2-й завтрак	100	0,41	0,41	10,09	45	16,69
	Обед						
004/2	Икра свекольная или морковная	60	1,09	4,28	6,38	68	3,41
039/4	Суп овощной с мясом	180	4,3	4,8	7,48	90	6,12
181/1	Суфле из рыбы	70	6,9	8,0	2,7	94	0,5
056	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	18,02	121	9
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,54	0,48	11,1	58	0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,0	0,6	15,0	78	0
130/1	Сок фруктовый яблочный	200	0,76	0	20,6	87	1,6
	Всего обед	730	21,79	23,36	83,06	614,4	21,83
	Полдник						
079/е	Запеканка из творога	80	13,28	9,4	11,52	169	0,25
сгущ	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	65	0,2
Хлеб	Хлеб пшеничный	15	1,27	0,24	5,55	29	0
132/4	Чай сладкий	180	0,1	0,03	10,65	41	0,02
	Всего полдник	295	16,09	11,37	38,92	304	0,47
			48,23	45,42	174,95	1262,4	40,0
	Всего за 2 неделю пятница	1555					
Итого	За 10 дней	14880,0	522,37	493,21	1951,20	13933,20	455,32
Итого	В среднем за 10 дней	1488	52,24	49,32	195,12	1393,32	45,53